

Qué hacer si estás en contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19

Esta información es para las personas que estuvieron en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Contacto cercano significa estar a menos de seis pies de distancia durante un tiempo prolongado mientras la persona estaba infectada, lo cual comienza dos días antes de que los síntomas comienzan y continúa hasta que se recuperan. Contacto cercano no significa estar a más de seis pies de distancia en el mismo ambiente interior durante mucho tiempo, caminar o estar brevemente en la misma habitación. Si eres un trabajador de la salud, consulta la guía “[COVID-19: Qué hacer si eres un trabajador de la salud](#)”.

Ejemplos de contactos cercanos	Ejemplos de contactos NO cercanos
Vives en la misma casa	Tú fuiste su cajera en el supermercado
Ustedes son compañeros íntimos	Eres un farmacéutico que le dio la medicación a la persona
Viajaste en el mismo auto mientras la persona estaba infectada	Estabas delante de la persona en la cola de la tienda
Cenaron juntos mientras la persona estaba infectada	Eres un compañero de trabajo que pasó brevemente para hacer una pregunta

Quédate en casa y vigila los síntomas durante 14 días:

- El Día 0 es el día en que estuviste en contacto por última vez con la persona.
- Está atento a la fiebre, la tos y la dificultad para respirar, incluso si los síntomas son leves.
- No salgas de casa, excepto para recibir atención médica.
- Llama con anticipación antes de visitar al médico o al departamento de emergencias.
- Si es posible, quédate en una habitación específica de tu casa y usa un baño separado.
- Mantente al menos a dos metros de distancia de los demás en tu casa todo el tiempo. No compartas los objetos de la casa.
- Mantente conectado con los demás, usa la tecnología para comunicarte con los amigos y la familia.

Limpieza y lavado diario:

- Limpia y desinfecta las superficies de tu casa. Si te quedas en una habitación separada y usas un baño separado, límpialos tú mismo. Que alguien más limpie las otras áreas de la casa.
- lava a fondo los objetos de la casa, como los utensilios, después de usarlos.
- Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Usa un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

Si en algún momento desarrollas tos, fiebre o dificultad para respirar:

- Comunícate con tu proveedor de atención médica por teléfono para saber si debes ser evaluado. Hazles saber que estás en cuarentena en tu casa por el nuevo coronavirus porque estás en contacto cercano de alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19.

- No vayas al hospital, excepto en una situación de peligro de vida.
- Si no tienes un proveedor, llama al 2-1-1 para que te conecten con una clínica de tu zona.
- Las personas con una enfermedad leve pueden tratar sus síntomas en casa: descansar mucho, beber mucho líquido y tomar medicamentos para reducir la fiebre si es necesario.

Cuándo obtener atención médica de forma inmediata:

Si tienes problema para respirar, dolor en el pecho, confusión o cambios de color en los labios, las encías, la cara, alrededor de los ojos o las uñas, busca atención médica de inmediato. Cuando llames para recibir atención médica, dile al proveedor o al 911 que estás en cuarentena en tu casa porque estás en contacto cercano con alguien con COVID-19.

Diferencia entre aislamiento y cuarentena

	Auto aislamiento	Auto cuarentena
¿Para quién?	Las personas con síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Para las personas con COVID-19 que no están lo suficientemente enfermas para ser hospitalizadas, o • Para las personas que están esperando los resultados de las pruebas 	Las personas sin síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Los contactos cercanos de las personas con COVID19
¿Por cuánto tiempo?	Hasta la recuperación, que ocurre cuando las tres cosas han ocurrido: <ol style="list-style-type: none"> 1. Han pasado tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre, y 2. Los demás síntomas han mejorado, y 3. Han pasado al menos siete días desde la aparición de tus primeros síntomas. 	Durante 14 días desde la fecha de la posible exposición. El día de la exposición es el Día 0.
¿Qué significa?	Permanecer en una habitación separada de la casa, usar un baño separado, evitar el contacto con los demás.	Quedarse en casa todos los días las 24 horas, vigilar los síntomas y practicar el distanciamiento social. En lo posible, usar un cuarto y un baño separados. Si se vuelve sintomático, tus contactos cercanos también deben ponerse en auto cuarentena.

Más información disponible en nuestro sitio web: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet apart for a long time while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began and continues until they are recovered. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long time, walking by, or briefly being in the same room. If you are a health care worker, see the guidance [COVID-19: What to do if you are a health care worker](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store
You had dinner together while the person was infectious	You're a coworker who briefly walked by to ask a question

Stay at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for fever, cough and shortness of breath, even if the symptoms are mild.
- Don't leave home, except to get medical care.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

If at any point you develop a cough, fever or shortness of breath:

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- Don't go to the hospital, except in a life-threatening situation.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

When to get medical care immediately:

If you have trouble breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none">• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or• For people who are waiting for test results	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none">• Close contacts of people with COVID19
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none">1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and2. Other symptoms have improved, and3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID19